WICHTIGE DOKUMENTE

FISH FOR FUN

Wer in diesem Jahr ans Mittelmeer fährt, wird im Restaurant noch schwieriger Platz finden als sonst. Denn für 2003 haben die Kultusminister so genial vorgeplant, dass alle Deutschen etwa zur gleichen Zeit Ferien haben. Wer essen will, wird viel selbst kochen müssen. Die *stern*-Küche hat mit Rezepten vorgesorgt – bitte Ihren Reiseunterlagen hinzufügen

Der Besuch eines Fischereihafens und ein Gang über die Märkte gehören zu den Urlaubsfreuden am Mittelmeer. Wie das Eis an den Ständen der Händler glänzt, wie das Wasser aus den Marktkisten trieft, der Anblick der frischen Fische selbst – klaräugig, rotkiemig –, das macht alles großen Appetit. Folglich will man die Fische im Restaurant auch probieren. Doch frisch gefangener Fisch ist selten. Und teuer. Zwar gibt es noch immer die Trattorien, Bars und Restaurants, in denen er fangfrisch angeboten wird. Doch häufig wird durch die Hintertür Fisch aus Aquakulturen oder gar TK-Ware angeliefert, während der Gast vorn die Auslagen mit der frischen Fischerware bestaunt – und heftig zahlt. Glücklich, wer auch am Ferienort eine Küche hat, und sei es eine Campingküche, in der man die Fische selbst zubereiten kann.

Früher gab es im Mittelmeer mehr als 300 Arten Fisch und Meeresfrüchte, heute finden sich regelmäßig nur noch 50 Arten im Netz und an der Angel. Rund 100 sind wohl ausgestorben, der Rest ist seltener Beifang und gilt, kommt er an Land, als eine echte Sensation. Alle Meere sind überfischt, das Mittelmeer besonders. Und doch gibt es dort noch immer die schon den Römern bekannten, ganz bestimmten Fanggründe, in denen seit alters her spezielle Fische gefangen werden, die besonders delikat sind.

DIE WICHTIGSTEN ARTEN und ein paar ihrer Zubereitungen werden wir hier kurz vorstellen. Äußerst beliebt ist der Wolfsbarsch, auch Loup de mer oder Branzino genannt. In den Sommermonaten wollen täglich Tausende von Touristen nicht auf ihn verzichten, folglich ist er rar geworden. Dabei schmeckt er nur bis Juli wirklich gut. Danach landen gefarmte Fische oder Barsche aus Chile und anderen Meeren auf den Tellern. Eine seltene Delikatesse sind große Zackenbarsche. Vor Mallorca, an der kroatischen und der westtürkischen Küste sind sie noch zu finden.

Unter den etwa ein Dutzend Brassenarten, auch Doraden genannt, ist die Goldbrasse die edelste. Als Dorade Royale wird sie in Griechenland in großem Stil gezüchtet. Aber auch Zahn-, Sack-, und Rotbrassen sind beliebt.

Die Meeräsche kommt in der nördlichen Adria, der Türkei und Griechenland vor. Auch sie wird gezüchtet – schon zu Zeiten der Römer. Der Rogen wird gesalzen und getrocknet und als Bottarga verkauft – eine teure, nicht jedem mundende Würze für Spaghetti. Dünn aufgeschnitten und einfach mit Zitrone beträufelt ist Bottarga eine feine Vorspeise.

Die Rotbarbe gilt als Schnepfe des Meeres. Sie hat keine Galle und wird darum oft mit Leber und Innereien verzehrt, wie früher eben die Schnepfe, deren gebackene Innereien auf Toast serviert wurden. Bedingung ist, dass sie wirklich tropffrisch auf den Tisch kommt.

Der Petersfisch oder Heringskönig gehört zu den begehrtesten Fischen. Er hat nur wenig Fleisch, aber Kopf und Karkasse geben den besten Sud. Verbreiteter ist der Seeteufel. Heute Speisefisch in Edelrestaurants, war er früher die bevorzugte Speise der Fischer. Oft kommt nur der grätenfreie Schwanz auf den Markt. Der mächtige, furchterregende Kopf mit dem riesigen Maul beeindruckt auf den spanischen Fischmärkten die Touristen.

Eine Besonderheit des Mittelmeeres sind die Felsenfische. Dazu gehören die verschiedenen Drachenköpfe und Knurrhähne, der Seekuckuck, dann der Himmelsgucker und das Petermännchen. Viele dieser bei uns selten angebotenen Fische gehören in die Bouillabaisse, in die Burrida, den Cacciucco oder wie die verschiedenen regionalen Fischsuppen alle heißen.

Die mediterrane Grundzubereitung von Fisch ist die mit Olivenöl, Kräutern, Tomaten und Röstbrot oder Pasta, ob als Suppe, früher direkt im Boot bereitet, oder „al forno" (aus dem Ofen) in der Trattoria. Frittiert in Olivenöl ist Fisch gesund und saftig, vom Grill oder „a la plancha" oft langweilig, in der Folie – „al cartoccio" – aber delikat. In „acqua pazza" – in Meerwasser, mit Wein, Tomaten, Kräutern und Olivenöl – ist Fisch ein besonderer Genuss. In Spanien liebt man Kombinationen mit Gemüsen und Pilzen (mar y montaña), die Griechen servieren gern eine Eier-Zitronen-Sauce dazu, an der italienischen Riviera kombiniert man Fisch mit Pasta und Hülsenfrüchten, in Sizilien mit Kapern, Tomaten und Oliven und in Tunesien mit Couscous und Harissa.

KLAUS TREBES

Rotbarben auf Livorner Art

FÜR 4 PERSONEN

500 g vollreife Strauchtomaten (ersatzweise geschälte Dosentomaten); 1 Stange Staudensellerie; 2 Knoblauchzehen; 1 Bund glatte Petersilie; 5 EL Olivenöl; 125 ml leichter, trockener Rotwein; Salz; Pfeffer aus der Mühle; 8 kleine oder 4 große küchenfertige Rotbarben (oder 2 mittel-große Doraden rosé), insgesamt 800 g; 500 g Spaghetti; evtl. 200–300 g Vongole (Venusmuscheln) →



Frische Mittelmeerfische sind ein Hochgenuss und schmecken am besten dort, wo sie gefangen werden. Wer im Süden Urlaub macht, sollte nicht versäumen, sie auch selbst zuzubereiten

1 Tomaten häuten, Stielansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch klein hacken. Selleriestange putzen, waschen, längs vierteln und sehr klein würfeln. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und hacken.
2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Petersilie dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und Sellerie unterrühren und bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln. Dabei nach und nach den Rotwein dazugießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Die Rotbarben innen und außen kalt abspülen und trockentupfen. Die Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische nebeneinander in die Sauce legen, leicht beschöpfen und zugedeckt je nach Größe 8–15 Minuten garen. Die Fische nicht wenden, die Pfanne nur gelegentlich leicht schütteln.
4 Die Rotbarben vorsichtig aus der Sauce heben, auf vorgewärmte Teller legen und mit Petersilie bestreuen. Größere Fische für zwei Personen filetieren. Dazu Baguette reichen.
5 Für einen zweiten Gang Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, abgießen, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die übrig gebliebene Tomatensauce des Rotbarben-Gerichts darüber geben und unterheben.
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
TIPP: Unter die Sauce, die zu den Spaghetti serviert wird, können auch Vongole gemischt werden. Die Muscheln 5 Minuten in der Tomatensauce köcheln, bis sie sich öffnen.

Loup de mer mit Gemüsefüllung

FÜR 2 PERSONEN

**3 kleine, sehr dünne Zucchini;
1 Bund Lauchzwiebeln; 1 Knoblauchzehe;
6 EL Olivenöl; 1 knapper TL Anis- oder Fenchelsamen; Salz; Pfeffer aus der Mühle;
1 küchenfertiger Loup de mer, ca. 600 g;
8 Kirschtomaten; 3 EL Weißwein;
2 EL Anisschnaps**

1 Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden, längs vierteln und in Scheibchen schneiden. Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.
2 In einer Pfanne 4 EL Olivenöl mittelstark erhitzen. Gemüse und Knoblauch 3 Minuten darin dünsten, gelegentlich umrühren. Mit Anis, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne beiseite stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3 Den Fisch außen und innen kalt abspülen, trockentupfen, mit 1 EL Olivenöl einmassieren und mit einem Teil des Gemüses füllen. Das restliche Gemüse in einer ovalen Form verteilen und den Fisch darauf legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, halbieren, zwischen das Gemüse legen und den Wein darüber träufeln.
4 Den Fisch 20 Minuten in der Ofenmitte garen. Ab und zu mit Öl einpinseln. Zum Schluss den Anisschnaps über den Fisch gießen, anzünden und brennend servieren. Dazu Baguette oder Reis reichen.
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit im Ofen)

stern-WEIN-TIPP



Von Bernd Kreis

EXTRAKLASSE VON DER SAALE

**Die Weinberge an Saale und Unstrut sind natürliche Grenzbastionen des Weinbaus: Keine andere Region hat nördlichere Weinberge zu bieten. Für das dort herrschende kontinentale Klima sind trockene, heiße Sommer und sehr kalte Winter charakteristisch. Da die Sommer zudem kurz sind, bleibt den Reben nur eine kurze Reifezeit.
Diese Extrembedingungen fordern sowohl den Reben als auch den Winzern Höchstleistungen ab. Trotz ihrer nicht selten grandiosen Leistungen werden die Winzer in den neuen Bundesländern häufig als versponnene Exzentriker angesehen, dabei bieten sie eine Symbiose aus Professionalität und Improvisationstalent, wie sie anderenorts selten ist.
Einer der aufstrebenden Betriebe im Osten ist das Thüringer Weingut Bad Sulza des Exilschwaben Andreas Clauß, der stattliche 25 Hektar unter Reben hat. Die Spezialität seines Hauses ist der Traminer, eine der ältesten Rebsorten der Welt. Dieser 2002er Traminer dürfte auch den letzten Skeptiker, der sich bei der Nennung der Rebsorte an die klebrig-süßen Exemplare der 70er und 80er Jahre erinnert, überzeugen.
Sein erfrischender Duft bietet feinste Aromen von reifen Äpfeln und Rosen, sein Geschmack glasklare Blütenaromen. Der gehaltvolle Weiße der Extraklasse ist trocken, kräftig und dennoch belebend. Er passt hervorragend zu Pasta mit Olivenöl.**

**„Traminer"
1 Flasche: 6,40 Euro (plus Versandkosten); 6 Flaschen: 45,70 Euro frei Haus.
Über: Thüringer Weingut Bad Sulza, Sonnendorf Nr. 17, 99518 Bad Sulza, Tel: 036461/2 06 00, Fax: 2 08 61, www.thueringer-wein.de**



FOTOS: SEBASTIAN LASSE; DANIEL FORTMANN

Knurrhahn auf Kartoffelscheiben mit Oliven

FÜR 3–4 PERSONEN

**700 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln;
6 EL Olivenöl; 50 g entsteinte schwarze Oliven; Salz; Pfeffer aus der Mühle;
50 g geriebener Pecorino; 4 EL trockener Weißwein; 2 Zweigspitzen Rosmarin;
1 EL frische, gehackte Oreganoblättchen;
2 EL gehackte glatte Petersilie;
2 Knoblauchzehen; 1 großer roter, küchenfertiger Knurrhahn, ca. 800 g (oder 2 kleinere Fische)**

1 Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt etwa 15 Minuten fast gar kochen, kalt abschrecken, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Eine große ovale Form mit 1 EL Öl einfetten. Die Kartoffelscheiben einschichten, dabei die Mitte für den Fisch freihalten. Oliven grob hacken und darauf streuen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, mit ⅔ des geriebenen Käses bestreuen und mit Wein beträufeln.
2 Etwa 1 EL Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Mit Oregano und Petersilie in einen Mörser geben. Knoblauch abziehen, fein würfeln und dazugeben. Alles mit ½ TL Salz fein zerreiben und 5 EL Olivenöl dazumischen. Die Hälfte des Kräuteröls auf die Kartoffeln träufeln. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3 Den Fisch außen und innen kalt abspülen, trockentupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Rosmarin in die Bauchöffnung legen, den Fisch →

auf die Kartoffelscheiben betten und mit dem restlichen Kräuteröl beträufeln. Restlichen Pecorino darüber streuen und das Gericht auf der 2. Leiste von unten 20–25 Minuten (kleinere Fisch 15–18 Minuten) garen. Weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit im Ofen)
TIPP: Statt Knurrhahn können auch andere Fische, wie Doraden, Scheiben vom Zacken- oder Seebarsch oder Fischfilets auf diese Art zubereitet werden.

Gegrillte Dorade mit Kreuzkümmel

FÜR 4 PERSONEN

2 geschuppte, ausgenommene Doraden, à 500–600 g; Salz; Pfeffer aus der Mühle; 1 TL Kreuzkümmel, möglichst frisch gemahlen; ½ Bund glatte Petersilie; 3 Zweige frische Minze; 2 Knoblauchzehen; 4 EL Zitronensaft; 4 EL Olivenöl; 1 Zitrone, unbehandelt; Minze zum Garnieren



Dorade vom Grill, gewürzt mit Kreuzkümmel, frischen Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl

1 Die Doraden innen und außen kalt abspülen und abtrocknen. An den dickfleischigen Seiten jeweils zweimal schräg 1 cm tief einschneiden. Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel mischen. Die Fische innen und außen sowie die Einschnitte mit der Gewürzmischung einreiben.

2 Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl verrühren. Knoblauchscheiben in die Einschnitte stecken und die Kräuter auf und in den Fischen verteilen, mit Marinade beträufeln. Doraden mit Folie abdecken, 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und zwischendurch einmal wenden.

3 Den Holzkohle- oder Elektrogrill anheizen. Die Zitrone achteln. Die Fische leicht abtropfen lassen und von jeder Seite 7–8 Minuten grillen, mit Zitronenstücken anrichten und mit frischer Minze garnieren. Dazu Fladenbrot reichen.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Marinierzeit)
TIPP: Als Beilage Tomatenhälften und Spitzpaprikaschoten mit auf den Grill legen. Wer keinen Grill besitzt, legt die vorbereiteten Fische nebeneinander auf ein Backofenblech. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Fische 18–20 Minuten in der Ofenmitte garen. Noch 3–5 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

ERIKA CASPAREK-TÜRKKAN

KOCHSEMINAR | Von Beate Wieckhorst

KOCHEN WIE DIE HUGENOTTEN

Im „Maison Rambaud" im hessischen Greifenthal pflegen die Nachfahren der französischen Kalvinisten die Kochkünste ihrer Ahnen

Was verdankt die deutsche Küche den Hugenotten? Welche Küchengeheimnisse brachten sie mit, als sie Ende des 17. Jahrhunderts in Mittelhessen aufgenommen wurden? Antwort auf diese Frage gibt Familie Gombel aus Ehringshausen-Greifenthal, die ihr Fachwerkhaus aus dem 17. Jahrhundert öffnet, um die Geschichte der Hugenotten und ihre Kochkunst zu vermitteln. Ihr Vorfahr Théophile Rambaud gehörte zu jenen Protestanten, die nach der Flucht aus Frankreich am Fuß des Westerwaldes Privilegien erhielten und in der Region als Bauern, Hut- und Strumpfmacher für wirtschaftlichen Aufschwung sorgten.

Heute bietet Christa Gombel im „Maison Rambaud", in dem schon ihr Urahn lebte, eintägige Kochseminare an. Nach einer Besichtigung der nahen Burg Greifenstein greifen die Gäste zu Messer und Hackbrett. Je nach Jahreszeit wechseln die Themen des „A Table"-Seminars. Ob aus Kräutern des eigenen Gartens, Kirschen, Lavendel, Kürbis, Pilzen oder Damwild aus der eigenen Zucht – Christa Gombel bereitet mit kleinen Gruppen von bis zu sechs Teilnehmern französische Vier-Gänge-Menüs, die dann in fast familiärer Atmosphäre zelebriert werden: Am Ende enthüllen Gäste, die sich am Morgen noch nicht kannten, einander oft ihre peinlichsten Küchendesaster. So ein Seminar kann schon mal bis Mitternacht dauern, man sollte daher ein Zimmer im Ort reservieren, zumal zum Essen französische Weine gereicht werden, die stehen zu lassen viel zu schade wäre. Tags drauf kann der Gast, so er will (und wieder kann), noch ein bisschen den Hugenotten-Wanderweg entlangspazieren.



„Maison Rambaud", ein liebevoll restauriertes Fachwerkhaus aus dem 17. Jahrhundert

„Maison Rambaud", Christa Gombel, Hugenottenweg 3, 35630 Ehringshausen-Greifenthal, Tel: 06449/66 44, Fax: 68 55. Seminarkosten pro Person: 110 Euro